

養性延命錄

養性延命錄目錄

序.....一

卷上

教誡篇第一.....一

食誡篇第二.....八

雜誡忌穢害祈善篇第三.....一〇

卷下

服氣療病篇第四.....一四

導引按摩篇第五.....一六

御女損益篇第六.....一九

養性延命錄序

夫稟氣含靈唯人爲貴人所貴者壽壽爲生
生者神之本形者神之具神大用則竭形大
勞則斃若能遊心虛靜息慮無爲服元氣於
子後時適引於閑室攝養無虧無損良藥則
百年者壽是常分也如悠意以耽聲色役智
而圖富貴得喪恒切於懷踴躍未能自遣不
拘禮度飲食無節如斯之流寧免大傷之患
也余因止觀微暇聊復披覽養生要集其集
乃錢君張湛道林之徒崔平黃山之輩咸是
好事英奇志在寶育或鴻集仙經真人壽考
之規或得採彭鏗老君長齡之術上自農黃
以來下及魏晉之際但有益於養生及招損
於後患諸本先皆記錄今略取要法刪棄繁
蕪類聚篇題分爲上下兩卷卷有三篇號爲

養性延命錄擬補助於有緣冀憑緣以濟物

耳或云此書非
思適所集

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

神農經曰食穀者智慧聰明含石者肥澤不
老謂鍊玉石也食芝者延年不死食元氣者
地不能埋天不能殺是故食藥者與天相異
日月並列混元道經曰谷神不死河上公曰
谷稟也能養神則不死神爲五藏之神肝藏
魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷
則五神亡是謂玄牝言不死之道在於玄牝

養性延命錄 卷上

言天也。天於人爲鼻。地也。地於人爲口。天食人以五氣。從鼻入。藏於心。五氣清微爲精神。聰明音聲。五性其鬼曰魂。魂者離也。出入鼻與天通。故鼻爲玄也。地食人以五味。從口入。藏於胃。五味濁滯爲形體骨肉血脉六腑。其鬼曰魄。魄者離也。出入於口與地通。故口爲牝也。玄牝之門。是謂天地根。根原也。言鼻口之門。乃是天地之元氣所從往來也。綿綿若存。鼻口呼噓喘息。當綿綿微妙。若可存復。若無有也。用之不勤。用氣當寬舒。不當急。疾動勞。混元道德經曰。出生謂情慾出於五內。既定魄靜故生也。入死謂情慾入於骨髓。精散神滅。故死也。生之徒十有三。死之徒十有三。言生死之類各十有三。謂之九竅而四開也。其生地。目不妄視。耳不妄聽。鼻不妄嗅。

口不妄言。手不妄持。足不妄行。精不妄施。其死也。反是人之生也。動皆之死地。十有三。人欲求生。動作反之。十有三。死地。夫何故。以其求生之厚也。所以動之死地者。以其求生之活之太厚也。遠道反天。妄行失紀。蓋聞善攝生者。陸行不遇兕虎。入軍不被甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地。以其不犯上。十有三。死地也。

莊子養生篇曰。吾生也有涯。向秀曰。生之所稟各有極也。而智也無涯。嵇康曰。夫不慮而欲性之動也。識而發。感智之用也。性動者遇物而當足。則無餘智。從感不求倦而不已。故世之所患。恒在於智困不在性動也。必有涯隨無涯。殆已。郭象曰。以有限之性。尋無趣之

智安得而不困哉已而爲智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又爲智以攻之者又殆矣莊子曰達生之情者不務生之所無以爲向秀曰生之所無以爲者性表之事也張湛曰生理自全爲分外所爲此是以有涯隨無涯也達命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰衆生順之理窮所果分豈智所如何也

列子曰少不動行壯不競時長而安貧老而寡欲閑心勞形養生之方也列子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也始終和則神志不散

混元妙真經曰人常失道非道失人常去生非生去人故養生者慎勿失道爲道者慎

養性延命錄 卷上

已失生使道與生相守生與道相保黃老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精竭故衰形本生精精生於神不以生施故能與天合德不與神化故能與道同式玄示曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海爲蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸計於無爲故能達生延命與道爲久大有經曰或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始而胎氣充實生而乳食有餘長而滋味不足壯而

養性延命錄 卷上

聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長全足加之導養年未可量道機曰又生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫佚無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽江圖帝視萌曰侮天時者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮雜書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜味常能服之津流五藏繫在心肺終身無患孔子家語曰食肉者勇敢而憚虎狼之類食氣者神明而壽山人聖人也食穀者智慧而天人不食者不死而神五任端息而無思慮傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈

開年愈益所食愈多心愈寒年愈損焉太史公曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形也神形離別則死死者不可復生離者不可復返故乃聖人重之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但忍每與俗反則闖踐勝轍復過半之功矣有心之徒可不察歟小有經曰少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損志多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則志錯悒亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則慙煎無權此十二多不除養生之本

也無多者幾乎真人大計奢懶者壽慳者
大放散恣情之異也田夫壽黃梁大嘗欲少
多之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之
殊也故俗人競利道士罕管胡昭曰目不欲
視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向
羶腥之氣口不欲嘗毒刺之味心不欲謀欺
詐之事此養神損壽又居常而歎息晨夜而
吟嘯干正來邪也夫常人不得無欲又復不
得無事但當和心少念靜身損慮先去亂神
犯性此則養神之一術也黃庭經曰玉池清
水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然
自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如
法咽之則不飢也老君尹氏內解曰唾者湊
爲醴泉聚爲玉漿流爲華池散爲精降降爲
甘露故口爲華池中有醴泉漱而咽之溉藏

潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而
生也中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減
壽躁而能養延年然靜易御躁難將盡順養
之宜者則靜亦可養躁亦可養韓融元長曰
酒者五穀之華味之至也亦能損人然美物
難將而易過養性所宜慎之邵仲湛曰五穀
充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不甘
口甘口充肌者俗人所珍若口延年者道士
之所寶素問曰黃帝問岐伯曰余聞上古之
人春秋皆百歲而動作不衰謂血氣猶盛也
今時之人年始半百動作皆衰者時世異耶
將人之失耶岐伯曰上古之人其知道者法
則陰陽和於術數房中交接之法飲食有節
起居有度不妄動作故能與神俱盡終其天
命壽過百歲今時之人則不然以酒爲漿以

養性延命錄 卷上

妄爲常醉以入房以慾竭其精以好散其真不知持滿不時御神務快其心遊於陰陽生治起居無節無度故半百而衰也老君曰人生大期百年爲限萬護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而我不怒不以人事累意不修仕祿之業淡然無爲神氣自滿以爲不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人形心言小語鬼聞人聲犯禁滿千地收人形人爲陽善吉人報之人爲陰善鬼神報之人爲陽惡賊人治之人爲陰惡鬼神治之故天不欺人依以影地不欺人依以響老君曰人修善積德而遇其凶禍者受先人之餘殃也犯禁爲惡而遇其福者蒙先人之餘殃也名醫叙病論曰世人

不終者壽咸多天歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚毒攻神內傷骨髓外貶筋骨血氣將無經脉便擁肉理空疎唯招虛疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注燭火頽華嶺而斷涓流語其易也甚於茲矣彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲不思色不思勝不思負不思失不思得不思榮不思辱心不勞形不極常導引納氣胎息爾可得千歲欲長生無限者當服上藥仲長統曰蕩六情五性有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也其彭祖老聃庶幾不然彼何爲與人者同類而與人者異壽陳紀元方曰百病積天多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕

之喻年飲食不可廢之一日爲益亦多爲患亦切多則切傷少則增益張湛云凡脫貴勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖禍外侵直由冰炭內煎則自崩傷中咄咄也始富後貧雖不中邪皮焦筋出妻辟爲學貪富之於人利害猶於權勢故兩瘳損於形骸而已動勝寒靜勝熱能動能靜所以長生精氣清靜乃與道合莊子曰真人其寢不夢慎子云晝無事者夜不夢張道人年百數十甚魁壯也云養性之道莫久行久坐久卧久視久聽莫強食飲莫大沈醉莫大愁憂莫大哀思此所謂能中和能中和者必久壽也仙經曰我命在我不在天但愚人不能知此道爲生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即

折將崩之岸值水先頽今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也張湛養生集叙曰養生大要一曰齒神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此已往義可略焉青牛道士言人不欲使樂樂人不壽但當莫強健爲力所不任舉重引強搖地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然於勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所爲使之不息乃快但覺極當息息復爲之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺蹙面目黎肝必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養性法則可施用大

養性延命錄 卷上

略云體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室武帝行之有効彭祖曰人之受氣雖不知方術但養之得理常壽之一百二十歲不得此者皆傷之也小復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云導養得理上可壽千歲下可壽百年彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以通身也彭祖曰重衣厚褥體不勞苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飫以致聚結之疾美色妖嬈嬖妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀犬獵原野以致暴狂之失謀得戰勝善於取亂以致驕逸之助蓋聖賢或失其理也然養生之具譬猶水火不可失適反為

害耳彭祖曰人不知道徑服藥損傷血氣不足肉理空踈髓腦不實內已先病故為外物所犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪咎莫大於讒此三者禍之車小則危身大則危家若欲延年少病者誠勿施精命夫殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳嗽失肥液勿卒時驚魂魄勿久泣神悲感勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能行此道可以長生

食誠篇第二

真人曰雖常服藥物而不知養性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽也人欲小勞但莫至疲及強所不能堪勝耳人食畢當行步躊躇有所修為為快也故流水不腐戶樞不朽蓋以其勞動

數故也。故人不要夜食。食畢但當行中庭如數里。可佳。飽食即卧。生百病。不消成積聚也。食欲少而數。不欲頻多。難銷。常如飽中飢。飢中飽。故養性者。先飢乃食。先渴而飲。恐覺飢乃食。食必多。感渴乃飲。飲必過。食畢當行。行畢使人以粉摩腹數百過。大益也。青牛道士言。食不欲過飽。故道士先飢而食也。飲不欲過多。故道士先渴而飲也。食畢行數百步。中益也。暮食畢行五里許。乃卧。令人除病。凡食先欲得食熱。食次食溫暖。食次冷。食食熱。暖食訖。如無冷食者。即啖冷水一兩。嚙甚妙。若能恒記。即是養性之要法也。凡食欲得先微吸取氣。嚙一兩嚙。乃食。主無病。真人言。熱食傷骨。冷食傷臟。熱物灼膚。冷物痛齒。食訖踞踞。長生飽食。勿大語。大飲。則血脉閉。大醉。則

神散。春宜食辛。夏宜食酸。秋宜食苦。冬宜食鹹。此皆助五臟。益血氣。辟諸病。食酸鹹甜苦。即不得過分。食春不食肝。夏不食心。秋不食肺。冬不食腎。四季不食脾。如能不食此五臟。尤順天理。燕不可食。入水為蛟蛇所吞。亦不宜殺之。飽食訖。即卧。成病。背疼。飲酒不欲多。多即吐。吐不佳。醉卧不可當風。亦不可用扇。皆損人。白蜜勿令李子同食。傷五內。醉不可強食。令人發癰疽。生瘡。醉飽交接。小者令人面肝咳嗽。不幸傷絕。藏脉損。命凡食欲得恒溫暖。宜入易銷。勝於習冷。凡食皆熱。勝於生少。勝於多。飽食走馬。成心癡。飲水勿忽。咽之成氣病。及水癖。人食酪勿食酢。變為血痰。及尿血。食熱食汗。出勿洗面。令人失顏色。面如蟲行。食熱食訖。勿以醋漿漱口。令人口臭。及

血齒馬汗息及馬毛入食亦能害人難免
犬肉不可合食爛卵屋上水滴浸者脯名曰
鬱脯食之損人久飢不得飽食飽食成癖病
飽食夜臥失復多霍亂死時病新差勿食生
魚成癖不止食生魚勿食乳酪變成蟲食免
肉勿食乾薑成霍亂人食肉不用取上頭最
肥者必衆人先目之食者變成結氣及疰癘
食皆然空腹勿食生菓令人膈上熱骨蒸作
癰癰銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉疽
觸寒未解食熱食亦作刺風飲酒熱未解勿
以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐髮
令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成熱
風乾脯勿置秫米菟中食之閉氣乾脯火燒
不動出火始動擊之筋縷相交者食之愚人
或殺人羊肝中有肉如珠子者名羊懸筋食

之患癰癰諸濕食不見形影者食之成疰腹
脹暴疾復不周飲酒膈上變熱新病差不用
食生黍羊肉生黍損顏色終身不復多致死
膈上熱蒸凡食熟脂餅物不用飲冷醋漿水
善失聲若咽生蔥白合蜜食害人切忌乾脯
得水自動殺人曝肉作脯不肯燥勿食羊肝
勿合椒食傷人心胡荽合羊肉食之發熱多
酒食肉名曰癰脂憂狂無恒食良藥五穀充
悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精存神名
曰上士與天同年

雜誠忌穢害析書篇第三

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久
坐傷肉凡遠思強健傷人憂患悲哀傷人喜
樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人
戚戚所忌傷人寒熱失節傷人陰陽不交傷

人凡交須依導引諸術若能避舉傷之事而復陰陽之術則是不死之道大樂氣飛颺大愁氣不通用精令人氣力乏多視令人目盲多睡令人心煩食美食令人洩痢俗人但知貪於五味不知元氣可飲聖人知五味之生病故不貪知元氣可服故閉口不言精氣自應也唾不嚥則海不涸海不涸則津液足是知服元氣飲醴泉乃延年之本也沐浴無常不吉夫婦同沐浴不吉新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之丈夫勿頭北卧令人六神不安多愁忘勿跛并令古大忌若見十步地墻勿順墻坐卧被風吹發癩癩疾勿怒目久視日月失明明凡大汗忽脫衣不慎多患偏風半身不遂新沐浴了不得露頭當風不幸得大風刺風疾

觸寒來勿臨面火上成癰起風眩凡汗勿跂牀懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入水作骨痺亦作遺症久忍小便膝冷兼成冷痺凡食熱物汗出勿遠風發症頭痛令人目眩饒睡凡欲眠勿歌詠不祥起眠訖勿大語損人氣凡飛鳥投人不可食焉若開口及毛下有瘡並不可食之凡熱泔洗頭冷水濯成頭風凡人卧頭邊勿安火爐令人頭重目赤鼻乾凡卧訖頭邊勿安燈令人六神不安冬日溫足凍腦春秋腦足俱凍比乃聖人之常法也凡新哭泣訖便食即成氣病夜卧勿覆頭婦人勿跂竈坐大忌凡若唾不用遠遠即成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魔勿點燈照定魔死暗喚之即吉亦不可近前及急喚凡人卧勿開口久成消渴并失血色凡旦起勿

以冷水開目洗面令人目溢失明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生烏肝人睡訖忽覺勿飲水更卧成水痺凡時病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡空腹不可見聞臭屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡是斷名月蝕瘡搗蠟蟾末傅即差并別餘瘡並不生凡產婦不可見狐是人能令產婦著腫凡人卧不用於窻下令人六神不安凡卧春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所利益凡丈夫飢欲得坐小便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側卧益人氣力凡卧欲得數轉側微語笑欲令至少語莫令聲高夫春欲得瞑卧早起夏秋欲得侵夜卧早起冬欲得早卧晏起皆有所益雖云早起莫

在雞鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲勞作汗出發洩陽氣損人新沐浴訖勿當風濕語勿以濕頭卧使人患頭風眩悶發額面腫齒痛耳聾濕水及汗水皆不可久著令發瘡及患風癢痒老君曰正月旦中庭向寅地再拜呪曰
某甲年年受大道之恩太清玄門願還某甲去歲之年男女皆三通自呪常行此道延年玄女有清神之法淮南崇桐寬之規成欲體合真靈護衛真生者仙經秘要常存念心中
有氣大如雞子內赤外黃群衆邪延年也欲却衆邪百鬼常存念爲炎火如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘟疫之中暮卧常存作赤氣在外白氣在內以覆身群衆邪鬼魅老君曰凡人求道勿犯五逆六不祥有犯者

山大小便向西一逆向北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆夜起保形一不祥旦起噴嚏二不祥向竈罵詈三不祥以足內火四不祥夫妻書合五不祥望志師父六不祥凡人旦起恒言善事天與之福勿言奈何歌嘯名曰請禍慎勿上牀卧歌凶始卧伏牀山飲食伏牀凶以匙筯擊盤上凶司陰之神在人口左人有陰禍司陰白之於天天則考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言司殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監口唯向人求非安可不慎言吉者身之真善惡由之而生故道家所忌食玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中日脯黃昏夜半時一日一夕凡七漱玉泉食之每食輒滿口嚥之延年髮血之窮齒骨之

窮木筋之窮手過梳髮髮不白朝夕啄齒齒不齧木不數截筋不替人常數欲照鏡謂之存形形與神相存此其意也若矜容顏色自愛說不如勿照凡人常以正月一日二月二日三月三日四月八日五月一日六月二十七日七月十一日八月八日九月二十一日十月十四日十一月十一日十二月三十日但常以此日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老月蝕宜赦活人除殃活萬人與天同功天不好殺聖人則之不好殺者是助天地長養故招勝福善夢可說惡夢煞之則養性延年也

養性延命錄卷上

養性延命錄 卷下

養性延命錄卷下

華陽陶隱居集

服氣療病篇第四

元陽經曰常以鼻納氣舍而漱滿古料唇齒咽之一日一夜得千咽甚佳當少飲食飲食多則氣逆百脉閉百脉閉則氣不行氣不行則生病玄示曰志者氣之帥也氣者體之充也善者遂其生惡者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣血因輕而止之勿過失突復而還之其狀若咽正體端形心意專一固守中外上下俱閉神周形骸調暢四溢修守開元滿而足實因之而衆邪自出彭祖曰常閉氣納息從平旦至日中乃跪坐拭目摩搦身體紙脅咽唾服氣數十乃起行言笑其偶有疲倦不安便導引閉氣以攻所患必

存其身頭面九竅五藏四肢至于髮端皆令所在覺其氣雲行體中起於鼻口下達十指未則澄和真神不須針藥灸刺凡行氣欲除百病隨所在作念之頭痛念頭足痛念足和氣往攻之從時至時便自消矣時氣中冷可閉氣以取汗汗出輒周身則解矣行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理又宜空虛不可飽滿若氣有結滯不得空流或致發瘡譬如泉源不可壅遏若食生魚生菜肥肉及喜怒憂志不除而以行氣令人發上氣凡欲學行氣皆當以漸劉君安曰食生吐死可以長存謂鼻納氣爲生口吐氣爲死也凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之常令鼻納口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者氣也保氣則得道得道則長存神者精也保

精則神明神明則長生精者血脉之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道務實其精從夜半至日中爲生氣從日中後至夜半爲死氣常以生氣時正僵卧瞑目握固握固者如嬰兒之拳手以四指押母壯也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至二百五十華蓋明華蓋眉也耳目聰明舉身無病邪不干人也凡行氣以鼻納氣以口吐氣微而引之名曰長息納氣有一吐氣有六納氣一者謂吸也吐氣有六者謂吹呼唏可噓咽皆出氣也凡人之息一呼一吸元有此數欲爲長息吐氣之法時寒可吹時溫可呼委曲治病吹以去風呼以去熱唏以去煩可以下氣噓以散滯咽以解極凡人極者則多

噓咽道家行氣率不欲噓咽噓咽者長息之心也此男女俱存法法出於仙經行氣者先除鼻中毛所謂通神之路若天露惡風猛寒大熱時勿取氣明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二藏先損心腎受邪府藏俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即爲七傷七傷故變爲七痛七痛爲病今人邪氣多正氣少忽忽喜忘悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者今人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早要用精過差血氣不足極勞之所致也凡病之來不離於五藏事須識根不識者勿爲之耳心藏病